

Wilhelmiina Taavetin viikko-ohjelma 12.10.–18.10.

“Aarre, Aarto”

“Tanja, Taina, Taija”

“Elsa, Elsi, Else”

“Helvi, Heta”

*“Sirkka, Sirkku,
Stella”*

*“Saana, Saaga,
Saini”*

“Satu, Luka, Luukas”

Maanantai 12.10.

10:00–10:30

AMIA:n ohjaama
aamujumppa.
Liikuntasali,
kellarikerros.

14:00–15:00

Ohjattu
allasjumppa.
Senioritalolainen
tule mukaan!
1.krs uima-allas.

15:00–15:45

Aivotreenejä
ja yhdessäoloa!
1.krs Miina.

Tiistai 13.10.

10:00–10:30

AMIA:n ohjaama
aamujumppa.
Liikuntasali,
kellarikerros.



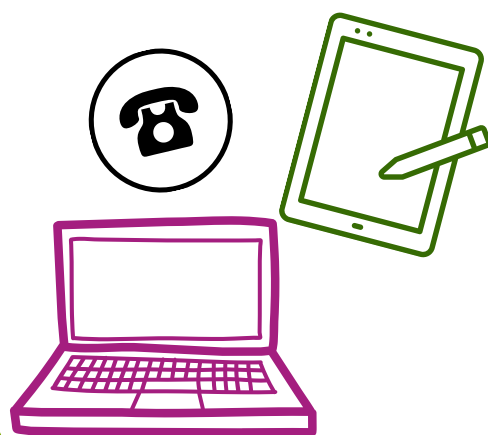
Keskiviikko 14.10.

10:00–10:30

AMIA:n ohjaama
aamujumppa.
Liikuntasali,
kellarikerros.

10:00–12:00

Enter ry:n avoin
ja ilmainen
digiopastus.
1.krs Helmi.



Torstai 15.10.

10:00–10:30

Aamujumppa.
Liikuntasali,
kellarikerros.

14:00–15:30

Tervetuloa
Wilhelmiinan
syyskarkeloihin
etupihalle!
Laittakaa
lämpöisesti päälle.
(huonolla säällä
sisätiloissa)



Perjantai 16.10.

10:00–10:30

Aamujumpan ohjaa
fysioterapeutti
Matias Pompeo.
Liikuntasali,
kellarikerros.

14:00–14:45

Ohjattu
kuntosaliryhmä.
Sinulla ei tarvitse
olla aiempaa
salikokemusta!
Kuntosali,
kellarikerros.

Lauantai 17.10.

*Mukavaa
viikonloppua!*

Sunnuntai 18.10.

